

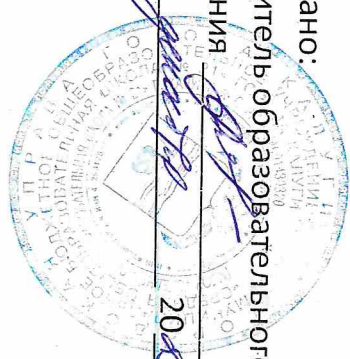
Утверждаю:  
ООО ГК «Фрюжен Менеджмент»  
Генеральный директор Милов А.Н.  
по Доверенности Горубаров Д.В.  
« 18 » \_\_\_\_\_ 2023 г.  
по с/ождению

Примерное циклическое меню для организации горячего питания

обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях

МО «Город Калуга» 2024г. (льготное питание)

/возрастная группа 12 лет и старше/



Согласовано:  
Руководитель образовательного  
учреждения \_\_\_\_\_  
« 18 » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
МО "Город Калуга" 2024год (льготный рацион) 5-11 класс**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Всего	Са	Мг	Р			Fe	В1	С	А	Е	Всего	Са	Мг	Р	Fe	В1	С
<b>Понедельник</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
190	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	255	10,90	101,80	99,20	342,10	125,9	58,1	187,1	2,09	0,35	0,51	57,1	1,4						
	Блинчики с повидлом	110	5,5	11,0	34,0	270,0	1,3	1,7	4,6	3,9	2,8	0,1	1,5	3,1						
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39						
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0						
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>595</b>	<b>19,5</b>	<b>113,65</b>	<b>164,54</b>	<b>761,5</b>	<b>139,5</b>	<b>74,1</b>	<b>226,04</b>	<b>7,45</b>	<b>3,21</b>	<b>0,61</b>	<b>59,1</b>	<b>4,89</b>						
<b>Обед</b>																				
39	Салат "Витаминный"	100	1,25	3,99	7,98	62,10	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45						
124	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,62	4,87	7,98	129,13	26,4	16,2	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63						
14	Котлета мясная	100	16,4	18,9	21,0	256,1	5,9	12,5	26,6	0,0	8,9	11,3	0,0	0,0						
516	Макароны отварные с маслом	180	6,87	9,25	27,30	231,60	13,98	24,7	61,2	1,45	0,14	0	26,1	0,9						
461	Напиток каркаде	200	0,43	0,76	7,60	37,80	1,20	1,20	3,60	8,70	1,35	19,10	0,53	0,00						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8						
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39						
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>31,45</b>	<b>38,93</b>	<b>98,18</b>	<b>855,97</b>	<b>155,73</b>	<b>93,4</b>	<b>251,17</b>	<b>12,62</b>	<b>10,57</b>	<b>45,01</b>	<b>536,9</b>	<b>5,17</b>						
	<b>Итого за день</b>		<b>50,95</b>	<b>152,58</b>	<b>262,72</b>	<b>1617,47</b>	<b>295,23</b>	<b>167,5</b>	<b>477,21</b>	<b>20,07</b>	<b>13,78</b>	<b>45,62</b>	<b>596</b>	<b>10,06</b>						
<b>Вторник</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
224	Запеканка творожная с манной крупой и стученым молоком	180	13,62	12,20	29,80	278,45	18,90	6,30	25,80	2,65	3,45	0,78	6,20	2,23						
	Фрукт по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4						
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39						
648	Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0						
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>560</b>	<b>17,34</b>	<b>13,90</b>	<b>95,46</b>	<b>588,73</b>	<b>66,83</b>	<b>34,38</b>	<b>90,20</b>	<b>7,72</b>	<b>3,56</b>	<b>5,58</b>	<b>16,30</b>	<b>3,02</b>						
<b>Обед</b>																				
51	Винегрет овощной (соленые)	100	0,91	7,02	6,01	81,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7						
139	Суп картофельный гороховый	250	5,30	3,10	15,98	230,50	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59						
336	Капуста тушеная с мясом	280	10,90	17,90	12,20	246,20	8,90	12,20	20,10	13,20	19,60	50,20	46,21	4,30						
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,56	0,09	18,40	65,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8						
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39						
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>850</b>	<b>22,55</b>	<b>29,27</b>	<b>78,91</b>	<b>761,94</b>	<b>146,82</b>	<b>85,59</b>	<b>241,11</b>	<b>17,53</b>	<b>19,9</b>	<b>75,3</b>	<b>233,9</b>	<b>9,78</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>39,89</b>	<b>43,17</b>	<b>174,37</b>	<b>1350,67</b>	<b>213,65</b>	<b>119,97</b>	<b>331,31</b>	<b>25,25</b>	<b>23,46</b>	<b>80,88</b>	<b>250,20</b>	<b>12,80</b>						



Среда  
Завтрак

302	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	255	9,86	105,80	64,50	351,25	121,2	44,7	175,3	1,02	0,1	0,34	46,6	0,8
1	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,88	1,2	0	0,05	0,02	0	0	50,5	0,1
15	Сыр (порциями)	30	6,18	8,61	10,10	157,18	201,1	15,26	121,1	0,59	0,03	0,9	99,78	1,01
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
	Итого за "Завтрак"	555	23,81	125,41	124,7	848,11	398,7	86,41	401,4	3,13	0,25	1,62	207,33	9,81

## Обед

52	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5	132,4	2,72
236	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,00	2,20	16,00	96,00	13,70	24,90	61,40	0,90	0,10	7,69	181,20	0,45
239	Тефтели рыбные с соусом	100	7,30	3,60	5,10	81,40	2,60	4,30	13,00	3,70	3,90	3,80	7,80	9,60
511	Рис отварной с маслом	180	4,81	5,42	39,20	215,30	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,28	0,06	33,16	156,80	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Итого за 'Обед'	890	21,16	18,55	124,67	766,83	114,86	92,33	279,64	6,84	4,19	29,49	349,65	15,76
	Итого за день	1445	44,97	143,96	249,37	1614,94	513,56	178,74	681,04	9,97	4,44	31,11	556,98	25,57

## Четверг

## I неделя

## Завтрак

334	Макаронны запеченные с сыром и сливочным маслом	200	10,30	9,80	41,10	298,63	16,9	31,3	144,6	1,45	0,13	0,04	87,2	1,6
	Йогурт	95	9,00	4,50	2,52	155,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	0
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
	Итого за "Завтрак"	555	27,00	17,50	93,62	722,43	92,12	58,00	274,55	3,05	85,25	0,42	97,85	9,50

## Обед

78	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,02	6,78	6,02	82,10	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
110	Борщ из свежей капусты	250	1,98	3,8	7,09	64,68	26,49	16,26	35,6	0,58	0,04	9,61	188,5	0,63
443	Плов из отварной курицы	280	17,20	21,90	37,23	314,20	107,1	11,9	205,9	2,81	0,21	0,5	130,1	0,21
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Итого за 'Обед'	890	25,28	33,69	91,7	661,62	242,91	70,55	376,55	6,28	0,37	15,61	323,29	5,73
	Итого за день	1445	52,28	51,19	185,32	1384,05	335,03	128,55	651,10	9,33	85,62	16,03	421,14	15,23



## I неделя

Пятница  
Завтрак

304	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	255	9,13	11,80	49,15	359,10	129,4	43,01	171,3	1,07	0,1	0,5	48,2	0,76
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104	0,24
	Кондитерское изделие	30	4,7	2,11	38,78	192,9	14,61	10,46	45,14	1,42	0,09	4,5	5,85	1,23
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>555</b>	<b>22,01</b>	<b>19,36</b>	<b>119,55</b>	<b>764,24</b>	<b>178,31</b>	<b>72,57</b>	<b>327,58</b>	<b>4,95</b>	<b>0,28</b>	<b>7,50</b>	<b>158,55</b>	<b>2,62</b>

## Обед

125	Салат "Степной"	100	2,70	6,10	19,90	86,30	9,53	10,42	17,21	0,43	0,03	5,30	61,60	0,15
132	Расолюльник "Ленинградский"	250	4,18	2,29	16,80	201,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54
680	Макаронник с мясом	280	16,80	13,98	35,10	324,90	5,90	6,90	18,10	13,87	8,90	2,67	6,90	10,10
631	Компот из свежих яблок	200	1,20	1,20	38,10	151,40	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0,14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>890</b>	<b>29,76</b>	<b>24,73</b>	<b>136,22</b>	<b>903,14</b>	<b>121,34</b>	<b>67,66</b>	<b>194,91</b>	<b>17,79</b>	<b>9,15</b>	<b>18,35</b>	<b>255,21</b>	<b>13,12</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>51,77</b>	<b>44,09</b>	<b>255,77</b>	<b>1667,38</b>	<b>299,65</b>	<b>140,23</b>	<b>522,49</b>	<b>22,74</b>	<b>9,43</b>	<b>25,85</b>	<b>413,76</b>	<b>15,74</b>

## I неделя

Суббота  
Завтрак

	Ватрушка с творогом	150	12,35	10,10	52,20	345,90	67,23	18,9	133,41	1,2	0,23	2,9	31,9	4,01
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,00	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>560</b>	<b>18,97</b>	<b>12,60</b>	<b>134,16</b>	<b>744,08</b>	<b>122,06</b>	<b>56,88</b>	<b>223,91</b>	<b>6,87</b>	<b>0,39</b>	<b>7,70</b>	<b>42,00</b>	<b>5,19</b>

## Обед

52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5	132,4	2,72
134	Суп крестьянский с крупой	250	1,53	2,13	8,20	116,90	19,4	16,05	37,5	0,55	0,05	16,6	179,9	0,4
214	Солянка "Детская"	280	2,59	15,85	17,38	250,54	105,51	148,14	2,27	0,17	0,09	5,5	126,87	1,13
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	7,2	11,4	29,3	0,9	0,8	0	0	0,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	1,5	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>890</b>	<b>10,09</b>	<b>25,30</b>	<b>71,83</b>	<b>646,17</b>	<b>224,37</b>	<b>206,97</b>	<b>177,75</b>	<b>3,56</b>	<b>1,05</b>	<b>27,10</b>	<b>442,67</b>	<b>6,75</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>29,06</b>	<b>37,90</b>	<b>205,99</b>	<b>1390,25</b>	<b>346,43</b>	<b>263,85</b>	<b>401,66</b>	<b>10,43</b>	<b>1,44</b>	<b>34,80</b>	<b>484,67</b>	<b>11,94</b>



**Примерное циклическое меню для организации горячего питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях  
МО "Город Калуга" 2024 год (льготный рацион) 5-11 класс**

**Понедельник**

2 недели

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				
<b>Завтрак</b>																				
160	Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	255	6,48	4,60	25,90	16,90	19,10	7,90	19,21	4,20	7,60	2,87	3,89	3,30						
	Бутерброд с сыром	50	7,34	9,61	12,85	167,26	214,8	18,65	134,02	0,69	0,05	1,1	108,41	1,04						
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78						
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0						
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>565</b>	<b>19,82</b>	<b>15,86</b>	<b>86,39</b>	<b>421,56</b>	<b>253,1</b>	<b>50,75</b>	<b>213,67</b>	<b>6,95</b>	<b>7,76</b>	<b>3,97</b>	<b>112,8</b>	<b>5,12</b>						
<b>Обед</b>																				
39	Салат "Витаминный"	100	1,25	3,99	7,98	62,10	26,35	13,9	23,07	0,69	0,03	5	318,77	1,45						
	Рассольник "Ленинградский"	250	4,18	2,29	16,80	201,30	12,2	19,3	51	0,7	0,09	5,88	180,3	0,54						
252	Гуляш из мяса птицы	100	19,2	22,5	3,9	296,1	21,1	23,7	180,7	1,9	0,09	1,67	95,7	2,3						
511	Рис отварной с маслом	180	4,81	5,42	39,20	215,30	4,2	26,25	78,7	0,5	0,04	0	25,25	0,8						
451	Напиток каркаде	200	0,43	0,76	7,60	37,80	1,20	1,20	3,60	8,70	1,35	19,10	0,53	0,00						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8						
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39						
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>890</b>	<b>34,75</b>	<b>36,12</b>	<b>101,8</b>	<b>951,84</b>	<b>146,95</b>	<b>109,25</b>	<b>438,17</b>	<b>13,69</b>	<b>1,71</b>	<b>31,65</b>	<b>623,55</b>	<b>7,28</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>	<b>54,57</b>	<b>51,98</b>	<b>188,19</b>	<b>1373,4</b>	<b>400,05</b>	<b>160,00</b>	<b>651,84</b>	<b>20,64</b>	<b>9,47</b>	<b>35,62</b>	<b>736,35</b>	<b>12,4</b>						
<b>Вторник</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
233	Омлет с зеленым горошком	180	12,60	15,60	7,80	223,00	12,00	7,80	30,00	1,40	9,80	8,30	30,00	4,20						
	Фрукт по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4						
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39						
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12						
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>560</b>	<b>18,2</b>	<b>18,90</b>	<b>64,70</b>	<b>520,90</b>	<b>112,62</b>	<b>42,53</b>	<b>131,07</b>	<b>6,74</b>	<b>9,93</b>	<b>13,48</b>	<b>50,55</b>	<b>12,11</b>						
<b>Обед</b>																				
	Икра кабачковая консервированная	100	2,05	0,31	4,92	26,18	12,03	12,63	37,2	0,42	0,07	2,5	30,07	0,12						
68	Свекольник со сметаной	250	2,58	4,9	12,56	79,8	29,12	21,23	44,65	1,98	0,05	8,4	199,23	0,98						
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,00	9,00	47,00	305,00	3,73	5,35	14,18	0,32	0,06	0,9	0	2,19						
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,46	5,60	22,89	186,30	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7						
631	Компот из свежих яблок	200	1,20	1,20	38,10	151,40	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0,14						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8						
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39						
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>890</b>	<b>24,17</b>	<b>22,17</b>	<b>151,79</b>	<b>887,92</b>	<b>178,77</b>	<b>102,85</b>	<b>299,53</b>	<b>6,68</b>	<b>0,47</b>	<b>21,67</b>	<b>269,81</b>	<b>6,32</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>42,37</b>	<b>41,07</b>	<b>216,49</b>	<b>1408,82</b>	<b>291,39</b>	<b>145,38</b>	<b>430,60</b>	<b>13,42</b>	<b>10,40</b>	<b>35,15</b>	<b>320,36</b>	<b>18,43</b>						



## Завтрак

302	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	255	10,11	11,90	51,90	331,87	32,6	59,1	177,9	1,9	0,3	0,34	0	0,86
	Горячий бутерброд с сыром	50	9,07	14,51	26,51	273,78	212,61	16,61	141,63	0,78	0,066	0	131,3	2,22
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
648	Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого за "Завтрак"	565	25,00	28,01	137,17	886,83	267,72	95,51	387,81	3,91	0,46	0,34	131,30	3,86

## Обед

	Овощи по сезону	100	2,05	3,98	6,20	62,13	10,71	13,14	30,75	0,45	0,05	5	186,5	1,42
	Суп картофельный с гречками	270	2,98	3,21	18,10	99,20	16,70	29,20	70,10	1,69	1,20	9,12	187,10	0,98
86	Биточки мясные	100	12,98	15,21	8,1	215,13	3,98	5,87	15,1	0,45	0,09	1,23	0	3,3
443	Капуста тушеная	180	4,23	3,98	18,21	119,4	88,9	35,2	68,1	1,45	0,09	5,9	126,98	1,23
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,56	0,09	18,40	65,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Итого за 'Обед'	910	27,68	27,63	95,33	700,1	209,03	113,11	294,15	6,04	1,54	37,25	504,08	9,13
	Итого за день	1475	52,68	55,64	232,5	1586,93	476,75	208,62	681,96	9,95	2,00	37,59	635,38	12,99

## Четверг

## 2 недели

	Завтрак													
305	Каша манная молочная с маслом сливочным	255	2,43	3,46	11,50	82,40	56,07	7,99	48	0,15	0,029	0,45	29,2	0,207
1	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,88	1,2	0	0,05	0,02	0	0	50,5	0,1
	Видо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	2,5	104	0,24
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9,00	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Итого за "Завтрак"	565	13,61	17,51	59,62	454,12	99,91	37,39	186,05	3,17	0,16	18,95	184,2	1,33

## Обед

	Салат из припущенной капусты с растительным маслом	100	1,23	3,50	5,09	51,24	23,8	9,12	18,21	0,87	0,06	5,9	25,6	0,09
91	Суп вермишелевый	250	5,9	13,1	6,3	159,10	10,45	6,38	12,2	0,19	0,016	3,53	70,5	0,049
22	Печень в соусе	100	13,60	10,20	6,90	175,10	16,80	15,20	232,10	4,90	0,12	6,00	5,30	2,10
370	Гречка отварная с маслом	180	7,2	5,9	32,1	206,1	11,12	111,23	164,4	4,2	0,25	3,98	26,98	2,02
186	Компот из смеси сухофруктов	200	1,28	0,06	33,16	156,80	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
639	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Итого за 'Обед'	890	34,09	33,92	109,87	887,58	144,67	166,83	528,01	11,42	0,56	32,41	131,38	6,45
	Итого за день	1455	47,7	51,43	169,49	1341,7	244,58	204,22	714,06	14,59	0,72	51,36	315,58	7,78



## Завтрак

	Котлета в тесте	120	9,2	13,8	22,9	287,9	25,4	13,5	95,1	1,22	0,24	0,24	45,2	1,1
568	Макаронны запеченные с яйцом	180	10,89	9,21	39,20	271,12	18,1	32,9	155,9	1,56	0,78	0,09	78,9	2,21
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9,00	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>560</b>	<b>26,12</b>	<b>24,66</b>	<b>109,84</b>	<b>797,02</b>	<b>64,14</b>	<b>71,00</b>	<b>312,2</b>	<b>4,78</b>	<b>1,12</b>	<b>16,33</b>	<b>124,6</b>	<b>4,09</b>

## Обед

	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	4,70	2,70	15,50	210,00	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
78		250	5,30	3,10	15,98	230,50	27,16	30,6	85,2	1,5	0,18	3,6	183	0,59
139	Суп картофельный гороховый	100	9,6	11,01	11,17	182,49	38,8	18,9	47,9	0,7	0,06	9,77	115,08	0,97
315	Голубцы Ленивые из говядины с соусом	180	3,46	5,60	22,89	186,30	40,18	32,6	94,9	1,17	0,16	5,37	34,1	0,7
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
685	Чай с сахаром	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	Хлеб ржаной	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб пшеничный	890	28,14	23,62	106,9	1009,93	220,6	142,00	422,54	6,93	0,69	22,34	518,68	5,04
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>1450</b>	<b>54,26</b>	<b>48,28</b>	<b>216,74</b>	<b>1806,95</b>	<b>284,74</b>	<b>213,00</b>	<b>734,74</b>	<b>11,71</b>	<b>1,81</b>	<b>38,67</b>	<b>643,28</b>	<b>9,13</b>

## Суббота

2 недели

## Завтрак

310	Омлет натуральный с маслом	200	15,74	18,51	2,77	280,60	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4	1,37
612	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0,1	0	0	0,78
	Кондитерское изделие	120	3,23	11,23	14,98	156,80	32,5	46,05	71,8	1,42	0,5	6,2	15,88	6,03
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>560</b>	<b>26,67</b>	<b>32,94</b>	<b>67,75</b>	<b>706,20</b>	<b>219,60</b>	<b>91,90</b>	<b>432,95</b>	<b>5,82</b>	<b>0,72</b>	<b>7,08</b>	<b>358,73</b>	<b>15,30</b>

## Обед

51	Винегрет овощной (соленые)	100	0,91	7,02	6,01	81,00	22,02	13,09	25,71	0,83	0,01	5,5	1,19	2,7
135	Суп из овощей	250	1,53	3,30	8,90	144,00	17,6	17,4	41,3	0,6	0,06	15,8	191,4	0,6
177	Бефстроганов	100	13,87	22,43	5,19	278,09	31,11	20,43	156,69	2,11	0,06	2,2	31,68	3,48
516	Макаронны отварные с маслом	180	6,87	9,25	27,30	231,60	13,98	24,7	61,2	1,45	0,14	0	26,1	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,70	12,6	3,4	3,4	0,66	0,01	6,5	163,4	0,76
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>750</b>	<b>28,74</b>	<b>43,44</b>	<b>183,34</b>	<b>997,63</b>	<b>179,21</b>	<b>103,92</b>	<b>389,40</b>	<b>6,85</b>	<b>0,39</b>	<b>30,00</b>	<b>416,77</b>	<b>10,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>55,41</b>	<b>76,38</b>	<b>171,09</b>	<b>1703,83</b>	<b>398,81</b>	<b>195,82</b>	<b>822,35</b>	<b>12,67</b>	<b>1,11</b>	<b>37,08</b>	<b>775,5</b>	<b>25,93</b>